炊飯ジャー　象印からのワンポイントアドバイス

実際に炊いてみましょう

1 お米の計り方

まず付属の計量カップに
お米を山盛り入れます。

すりきり棒などで、すりきることにより、
お米を正確に計ることができます。

2 洗い方

①まず、すすぐ
たっぷりの水（ボウルにためた）を入れ、大きく2〜3回かき混ぜたら、水はすぐに捨ててください。(約10秒以内)
これを２回程度繰り返します。

②次に洗米する
なべの内面に沿って、お米を大きくかき混ぜ、洗米します。
その際、手の指を立ててかき混ぜると上手く洗米できます。
手早く30回(約15秒以内)で洗米したあと、たっぷりの水(ボウルにためた）を入れてすすぎます。すすぎは①と同様に行ってください。
これを1セットとして2〜4セット行えば洗米終了です。

③最後にすすぎ
たっぷりの水(ボウルにためた)を入れ、すすぎます。
すすぎは2回行ってください。
(①〜③の工程を10分以内で行えるようにする)

※1〜3カップの場合は2回、
4〜7カップの場合は3回、
8〜10カップの場合は4回
繰り返します。

3 水量の計り方

なべを必ず平らなところにおき、左右の水位線を確認しながら水をそそぎ、水量を調整します。

米の種類	軟質米・胚芽精米	新 米	古米・硬質米
水加減	水位目盛どおり	水位目盛より少なめ	水位目盛より少し多め

●水を多めに入れすぎると、蒸気口からふきこぼれることがあります。

お米を平らに！
なべの水を回転させるように、お米を中央に集めます。その後、なべをやさしく揺らしながら、お米を平らにします。

4 炊飯スタート

お米の入ったなべを炊飯ジャーにセット、
炊飯キーを押してください。

5 ほぐし方

1/4ずつ、なべ肌に沿って大きく起こし、
しゃもじを立てて、かたまりを切るように
ほぐします。

**正確な炊き方で炊飯ジャーが実力発揮！
いつもと比べておいしく炊けます。**

ご家庭で理想のごはんを炊くための十箇条

第一条 お米は生鮮食品
精米後の保存は冷蔵庫と心得るべし

お好みの銘柄で、精米月日の新しいものを選んでください。
お米は時間の経過とともに質が低下します。少量での購入や、
密封容器で冷蔵庫に保存するなどをおすすめします。
精米後の賞味期限は夏で2週間、冬は2ヶ月以内が目やすです。
精米機で炊く前に精米するといつでも新鮮なごはんが食べられます。

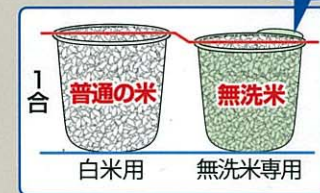
第二条 無洗米はちょいプチサイズ
無洗米専用計量カップの使用を忘るべからず

無洗米は表面のヌカを取っている分、米粒が小さくなるため、
同じ計量カップで計ると、米の量が3～5％多くなります。
そのため無洗米を使う場合は無洗米専用計量カップで計ります。

無洗米専用カップは少し小さめ

1合

普通の米　無洗米

白米用　無洗米専用

第三条 お米は手早く洗うと心得るべし

お米は手早く洗います。
ゆっくりしているとお米がヌカのにおいを吸収し、
炊き上がったときのごはんの香りが悪くなります。
たっぷりの水を使ってすすぎ、濁りがなくなればOKです。
（洗い方の詳細は裏面②参照）

第四条 正しく水加減をすると心得るべし

なべを必ず平らな場所におき、左右の水位線を確認しながら水をそそぎます。
新米を炊くときや、かためがお好みの方は、水位目盛より少なめに水加減を調整します。
古米を炊くときや、やわらかめがお好みの方は、水位目盛より少し多めに水加減を調整します。
（水量の計り方の詳細は裏面③参照）

第五条 イマドキの炊飯ジャーは自動浸水
お米に水を含ませる必要なしと心得るべし

一般的には、夏場で30分、冬場で2時間程度の浸水が必要とされていますが、
現在の炊飯ジャーには予熱工程が含まれているため、浸水の必要はなく、洗米してすぐに炊飯できます。

第六条 ♪はじめチョロチョロ、中パッパ
今も昔もおいしいごはんのテーマソング

①「はじめチョロチョロ」は弱火、予熱でお米全体にじっくり水分を吸収させる
②「中パッパ」は強火で一気に加熱して沸騰
③「ぶつぶついう頃火を引いて」は火加減を調節し沸騰を維持し炊き上げ
④「ひと握りのわらを入れて燃やす」は余分な水分を追い出す二度炊き
⑤「赤子泣いてもフタとるな」は、火を止めてからもできる限りなべ内の高温を維持するため、フタをとらずに蒸らす

第七条 蒸らしは炊飯ジャー任せ
炊き上がったらすぐにほぐすと心得るべし

蒸らしは炊飯ジャーが自動で行うので、炊き上がったらすぐにごはんをほぐし、
ごはんがべたつかないように余分な水分を飛ばします。
（ほぐし方の詳細は裏面⑤参照）

第八条 保温するべからず集　乾燥・ニオイ・変色にNO！

①ごはんのつぎ足しや冷えたごはんからの保温　②白米以外（炊きこみごはん、おこわ）の保温
③おかずやみそ汁などの保温　④必要以上に長い保温　⑤しゃもじを入れたままの保温
⑥差込みプラグを抜いた状態での放置

第九条 炊飯ジャーもお肌も、
早めのケアがキレイの秘訣と心得るべし

内ぶたや蒸気口キャップなどに、おねばが付いたままだとおいしく炊飯できない場合があるので、
まめなお手入れを。なべはフッ素加工を施しているので、
①食器洗い桶代わりにしない ②酢は使わない ③調味料を使ったら早めのケア
④たわし、みがき粉はNG。

第十条 予約炊飯するべからず集

①夏の予約炊飯は、お米のひたしすぎによる腐敗を防ぐため、予約時間は13時間以内に
②無洗米の予約炊飯は8時間以内を目やすに
③炊きこみごはんは具材の腐敗を防ぐため、予約炊飯禁止